



8月のほけんだよ!

看護師 合澤



熱中症に注意しましょう

子どもは体温調節が上手ではなく 温度変化の影響を受けやすいので熱中症に注意しましょう。

— 予防のポイント —

- 日中は帽子をかぶって外出しましょう。
- ベビーカーは照り返しで暑くなるので短時間の使用にしましょう。
- 肩まで隠れる吸湿性吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、コップ1杯程度の量をこまめに摂取しましょう。

とびひ

虫刺されや湿疹などを手で触ったり、かいたりすることで皮膚に細菌が感染してとびひになります。患部を触った手で体の他の場所に触れると感染がさらに広がります。治りの悪い傷やじくじくした傷は

はやめに受診しましょう。



クーラーを上手に使って快適な夏を!!

人間の体は急激な温度変化が苦手です。急激な変化を避け、クーラーを上手に使おう。
● 外気と室内の温度差は5℃以内



● クーラーの風に直接当たらないように
● 寝る時はタイマー使用